

Seguridad en el Manejo de Alimentos

Notas para Recordar

Alimentos potencialmente peligrosos (o de alto riesgo)

Leche y productos lácteos, res, aves, pescado, huevos y productos a base de huevos, cerdo, cordero, mariscos, vegetales cocidos, proteínas de soya (frijoles), sandías y melones partidos, arroz cocido, y ajos en aceite.

Haga lo posible por mantener estos alimentos fuera de la zona de temperatura peligrosa.

Etapa de Entrega (Distribución)

1. Mueva las comidas rápido durante la entrega.
2. Verifique la temperatura.

Etapa de almacenamiento

1. Mantenga temperaturas consistentes y apropiadas en los refrigeradores.(41°F o menos)
2. Use el sistema *FIFO* (Primera mercancía dentro debe ser la primera mercancía a usar).
3. Use recipientes apropiados para el almacenamiento.
4. Escriba en los recipientes el contenido y la fecha de preparación.
5. Almacene las comidas y los recipientes con comida a 6 pulgadas por encima del piso.

Etapa antes de la preparación

1. Lávese las manos y todos los utensilios de comida antes y después de preparar las comidas.
2. No reuse los utensilios que han estado en contacto con alimentos de alto riesgo sin antes haberlos lavado y desinfectado.
3. Use prácticas apropiadas para descongelar: refrigeración, horno microondas, bajo agua fría, o descongelamiento durante el proceso de cocción.
4. Limite el tiempo que la comida está expuesta a la Zona de Temperatura peligrosa, entre 41° F y 135° F. Trabaje solamente con la cantidad que puede preparar en corto tiempo.

Temperaturas para cocinar

1. Cerdo, Jamón, Tocino - 155°.
2. Aves y carnes rellenas - 165° F; cocine por separado la carne y el relleno, y luego rellene la carne.
3. Carne de res, pescado, carnes procesadas, huevos que no serán servidos inmediatamente 155° F.
4. Pescado - 145°.
5. Carne de res y huevos que serán servidos inmediatamente - 145°.
6. Carnes rostizadas/bistec (termino medio) - Vea el *Código de Alimentos*.

Note: Cuando cocine en un horno microondas hágalo a 165° F por 15 segundos. - Cubra el recipiente, mezcle y agite la comida durante el ciclo de cocción. Cuando termine, verifique la temperatura y deje que la comida se enfríe por dos minutos antes de servirla.

Etapa de congelación

1. Enfríe las comidas de 135° F a una temperatura de 70° o menos por un período de dos horas. Luego continúe enfriando hasta 41° F en las siguientes 4 horas. No exceda un total de 6 horas.
2. Corte piezas grandes de carne en porciones pequeñas.
3. Use agua fría, hielo o un equipo *blast chiller* para enfriar rápidamente las comidas.

4. Recipientes poco profundos aceleran el proceso de descongelación. Ponga las comidas espesas, tales como el *chile*, en recipientes que no tengan más de 2 pulgadas de alto.
5. Cubra los recipientes, ponga la fecha de preparación, e indique el contenido.
6. En el refrigerador, ponga todas las comidas ya cocidas arriba (por encima) de las comidas crudas o sin preparar.

Recalentando alimentos que fueron cocidos y luego enfriados

1. Recaliente las comidas a 165° F o más dentro de un período de dos horas.
2. Nunca use los equipos destinados a mantener alimentos calientes para recalentar la comida.
3. No combine comidas crudas o sin cocinar con comidas cocidas, o comidas frescas con comidas que han sido guardadas por varios días.
4. No use comidas recalentadas más de una vez.

Desafío para cada manejador de alimentos

1. Mantenga las comidas frías por debajo de 41° F.
2. Mantenga las comidas calientes por encima de 135° F.
3. Use la regla de los 20 segundos cuando se lave las manos.
4. Lávese las manos después de comer, beber, fumar, usar el baño, tocar utensilios sucios, basura, comidas crudas, después de tocar su propio cuerpo, y después de estornudar.
5. Inspeccione la temperatura de las comidas frecuentemente para asegurarse de que no entren en la zona de temperatura peligrosa.
6. Si está enfermo, quédese en casa.
7. Las cortadas y las quemadas deben ser cubiertas con guantes desechables.

Salubridad

1. Todos los recipientes con químicos deben ser marcados.
2. Guarde todos los trapos de limpieza en una solución desinfectante entre usos.
3. Máquinas lavaplatos: lavar, enjuagar, enjuague final que desinfecta usando un químico o agua caliente a 180° F.
4. Desinfectando platos y utensilios a mano: use agua caliente y detergente para lavar, agua limpia para enjuagar y una solución desinfectante con la concentración apropiada de desinfectante por 30 segundos o agua caliente a 171° F por 3 segundos.
5. Después de desinfectar manual o automáticamente, todos los utensilios deben ser secados al aire antes de guardarse.
6. Los tres químicos más comunes usados en la desinfección son: *Cloro*, *Yodo*, y *Amonio Cuaternario*. El nivel mínimo de concentración para cada químico incluye: Cloro 50 partes por millón, Yodo 12.5 partes por millón, y Amonio Cuaternario 200 partes por millón.
7. Use el papel de ensayo para investigar la concentración del desinfectante.
8. Verifique la temperatura y la concentración química varias veces.
9. Cuando use químicos, siga las instrucciones dadas por el fabricante en las etiquetas.
10. Almacene los químicos lejos de la comida.

Revised: December 28, 2006